



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). MARZO 2022.

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|--|
| DESAYUNO | <ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caó, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. - Cereales: pan integral de panadería (mejor opción), repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados) - Frutas: fruta entera, variada y del tiempo - El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado... | | | | | | | | | | |
| | RECREO | <ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar . Fruta: variada y de temporada. · Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva virgen extra, hummus hecho en casa... · Frutos secos naturales no fritos y sin sal. · Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...) · Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... | | | | | | | | | |
| | | MERIENDA | <ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada · Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. · Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol... · Frutos secos naturales no fritos y sin sal. · Batidos hechos en casa de leche y fruta. | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="text-align: center;">Lunes</td> <td style="text-align: center;">Martes</td> <td style="text-align: center;">Miércoles</td> <td style="text-align: center;">Jueves</td> <td style="text-align: center;">Viernes</td> </tr> </table> | | | | | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
| | Lunes | | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
| CENA | 28 Ensalada Pescado con patata Fruta | 1 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 2 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 3 Verdura Pescado con ensalada Fruta | 4 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta | | | | | | |
| | 7 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 8 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 9 Verdura Huevo con ensalada Fruta | 10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 11 FESTIVO | | | | | | |
| | 14 FESTIVO | 15 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta | 16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 17 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 18 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | | | | | | |
| | 21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 23 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 25 Verdura Huevo con ensalada Fruta | | | | | | |
| | 28 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta | 29 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 30 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 31 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> · Hortalizas (variadas y de temporada): pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla · La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa. · Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ... · Consumir pan integral de panadería y beber agua · Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde. · Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento. | | | | | | | | | | | |

Ver recetas sanas en: <http://cocinasana.riojasalud.es/>

Alimentación equilibrada 4-12 años en: https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuidatu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf